

«Утверждаю»

ИП Ермоленко Л.В.

«09» января 2025 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ ЕСОШ №1



Гамова Е.Н.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации бесплатного двухразового горячего питания для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или инвалидов
5-11 классов в МБОУ ЕСОШ №1 на 2024-2025 учебный год
(2 полугодие) Возраст 7-11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Цена (руб.)
608 688 Таб.4 Пром. призм. 868	1-й день завтрак						
	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,42	137,25	41-78
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	15-00
	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	24,76	94,20	7-00
	Итого за завтрак:		18,65	14,26	81,74	521,16	
	обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	20-00
	Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377,00	41-72
187 304 Таб.4 Пром. произв. 951	Огурцы соленные	30	0,9	2,6	16,7	31,0	5-00
	Батон йодированный	60	2,4	0,3	16,2	75	6-19
	Напиток кофейный	200	0,5	-	31,5	128	5-00
	Итого за обед:		25,50	23,81	106,88	678,80	
	Итого за день:		44,15	38,07	188,62	1199,96	156-69
282 694 Табл.4 Пром. произв. 943	2-й день завтрак						
	Котлеты рубленые из курицы	60	10,57	12,52	10,04	196	38-78
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	20-00
	Салат из свежей капусты с горошком	50	0,59	3,69	2,24	44,52	10-00
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	5-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	28	5-00
	Итого за завтрак:		16,82	21,31	62,93	480,77	
	обед						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
	Тефтели мясные	60	10,57	12,52	10,04	196	36-91
134 Пром. произв. 869	Рагу овощное	150	4,53	5,5	25,8	127,3	10-00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,25	0,5	20,05	95	4-00
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		20,13	20,91	89,85	600,9	
	Итого за день:		36,95	42,22	152,78	1081,67	156-69

168 434 Пром.произв. 869	3-й день завтрак Каша манная вязкая молочная Пирожки сдобные с повидлом Батон йодированный Кисель из свежих плодов	210 60 40 200	3,4 22,24 2,4 0,14	3,96 15,36 0,3 0,04	27,83 32,16 16,2 27,50	161,00 179,20 75 110,80	33-78 30-00 5-00 10-00
	Итого за завтрак:		28,18	19,66	153,19	526,00	
	обед 206 Суп картофельный с бобовыми (горохом) 608 Котлеты из говядины 688 Спагетти с маслом Таб.4 Помидор зеленый соленый Пром.произв. Батон йодированный Пром.произв. Напиток фруктовый	250 50 150 30 60 200	4,39 9,33 5,52 1,0 2,4 0,2	4,22 6,93 4,52 2,1 0,3 -	13,06 9,42 26,45 4,91 16,2 14,00	107,8 137,25 168,45 36,9 75 28	20-00 31-72 10-00 5-00 6-19 5-00
	Итого за обед:		22,84	18,07	84,04	553,40	
	Итого за день:		51,02	37,73	237,23	1079,40	156-69
286 679 45 Пром.произв. 943	4-й день завтрак Тефтели мясные Каша гречневая рассыпчатая Винегрет овощной Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром	60 150 50 40 200	8,87 7,46 0,82 3,25 0,2	9,83 5,61 3,71 0,5 -	11,71 35,84 5,06 20,05 14,00	171,00 230,45 56,88 95 28	39-78 20-00 10-00 4-00 5-00
	Итого за завтрак:		20,6	19,65	86,66	581,33	
	обед 170 Борщ с капустой и картофелем 280 Мясо тушеное 679 Рис отварной Таб.4 Овощи квашенные Пром.произв. Батон йодированный Пром. произв. Сок яблочный	250 60 150 30 60 200	1,45 8,87 7,46 0,82 2,4 0,4	3,93 9,83 5,61 3,71 0,3 -	100,20 11,71 35,84 5,06 16,2 24,76	82,00 171,00 230,45 56,88 75 94,20	20-00 31-72 10-00 5-00 6-19 5-00
	Итого за обед:		21,4	23,38	193,77	709,53	
	Итого за день:		42,00	43,03	280,43	1290,86	156-69
168 434 Пром.произв. 859	5-й день завтрак Каша рисовая молочная Булочка сдобная плюшка Батон йодированный Компот из свежих плодов	200 60 40 200	6,9 22,24 2,4 0,2	6,25 15,36 0,3 0,2	22,60 32,16 16,2 22,30	174,24 179,20 75 110	33-78 30-00 5-00 10-00
	Итого за завтрак:						
	обед		31,74	22,11	93,26	538,44	
	197 Рассольник «Петербургский» 486 Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 694 Картофельное пюре Пром.произв. Батон йодированный Пром. произв. Напиток смородиновый	250 60 150 60 200	1,6 13,87 3,06 2,4 0,2	4,09 7,85 4,80 0,3 -	13,54 6,53 20,45 16,2 14,00	97,40 150,50 137,25 75 28	20-00 31-72 15-00 6-19 5-00
	Итого за обед:		21,13	17,04	70,72	488,15	
	Итого за день:		52,87	39,15	163,98	1026,59	156-69
301 679 33 Пром.произв. 951	6-й день завтрак Курица тушеная в соусе Каша пшеничная с маслом Салат из свеклы отварной Батон йодированный Напиток кофейный	70 150 50 40 200	15,68 6,60 0,86 2,4 0,5	18,23 4,38 3,65 0,3 -	7,03 35,27 5,02 16,2 31,5	218 138 56,34 75 128	43-78 15-00 10-00 5-00 5-00

	Итого за завтрак:		26,04	26,56	95,02	615,34	
206 280 679 33 Пром.произв. 859	обед Солянка домашняя Мясо тушеное Каша пшеничная с маслом Салат из свёклы отварной Батон йодированный Компот из свежих плодов	250 60 150 50 60 200	1,87 15,68 6,60 0,86 2,4 0,20	2,26 18,23 4,38 3,65 0,3 0,20	13,31 7,03 35,27 5,02 16,2 22,30	81,00 281,25 213,71 56,34 75 110	20-00 31-72 10-00 5-00 6-19 5-00
	Итого за обед:		27,61	29,02	99,13	817,55	
	Итого за день:		53,65	55,58	194,15	1432,89	156-69
438 43 Пром.произв. 585	7-й день завтрак Омлет натуральный запеченный с сливочным маслом Салат из белокачанной капусты Батон йодированный Компот из свежих плодов	210 50 40 200	10,47 0,7 2,4 0,2	16,25 2,5 0,3 -	1,94 4,5 16,2 14,00	196,48 43,7 75 28	58-78 10-00 5-00 5-00
	Итого за завтрак:		13,77	19,05	36,64	343,18	
208 608 65 Пром.произв. 869	обед Суп -лапша с курицей Шницель мясной Рагу овощное Хлеб ржано-пшеничный Кисель из свежих плодов	250 60 150 40 200	2,15 9,33 5,5 3,25 0,14	2,27 6,93 4,5 0,5 0,04	13,71 9,42 26,9 20,05 27,50	83,80 137,25 169,1 95,0 110,80	20-00 33-91 15-00 4-00 5-00
	Итого за обед:		20,37	14,24	97,58	595,95	
	Итого за день:		34,14	33,29	134,22	939,13	156-69
469 959	8-й день завтрак Запеканка из творога со сметаной Какао с молоком	150/50 200	30,93 3,52	22,89 3,72	32,40 25,49	279,60 145,2	63-78 15-00
	Итого за завтрак:						
	обед		31,36	21,72	57,89	424,8	
206 286 688 Пром.произв. Пром.произв.	Суп картофельный с фасолью Гуляш с соусом Вермишель отварная с маслом Огурцы соленые Батон йодированный Напиток фруктовый	250 60 150 30 60 200	4,39 8,87 5,52 1,0 2,4 0,2	4,22 6,93 4,52 2,4 0,3 -	13,06 9,42 26,45 4,9 16,2 14,00	107,8 138 168,45 46,26 75 28	20-00 31-72 10-00 5-00 6-19 5-00
	Итого за обед:		22,38	18,37	84,03	563,51	
			57,63	45,28	199,42	1037,31	156-69
	Итого за день:						
486 694 Пром.произв. 951	9-й день завтрак Рыба тушеная в томат.соусе с овощ. Картофельное пюре Батон йодированный Напиток кофейный	75/35 150 40 200	13,87 3,06 2,4 0,5	7,85 4,80 0,3 -	6,53 20,45 16,2 31,5	150 137,25 75 128	48-78 20-00 5-00 5-00

	Итого за завтрак:		19,83	12,95	74,68	490,25	
	обед						
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	20-00
282	Котлеты рубленые из цыпленка	70	10,57	12,52	10,04	196	31-91
688	Макароны отварные с маслом	150	3,06	4,80	20,45	137	10-00
Таб.4	Овощи сезонные	50	1,0	2,51	4,91	46,26	5-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-00
869	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110	7-00
	Итого за обед:		19,66	22,72	89,41	656,86	
			39,49	35,67	164,09	1147,11	156-69
	Итого за день:						
	10-й день						
	завтрак						
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	54-78
Таб.4	Овощи сезонные	50	1,2	5,4	5,1	73,2	10-00
Пром.произв.	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,25	0,5	20,05	95	4-00
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	14,00	28	10-00
	Итого за завтрак:		24,95	22,9	74,84	573,2	
	обед						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,45	3,93	100,20	82	20-00
286	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	31-72
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	10-00
50	Икра кабачковая	50	1,2	-	14,00	28	5-00
Пром.произв.	Батон йодированный	40	2,4	0,3	16,2	75	6-19
Пром.произв.	Напиток фруктовый	200	0,4	-	24,76	94,20	5-00
	Итого за обед:		21,78	19,67	202,71	680,65	
			46,73	42,57	277,55	1253,85	156-69
	Итого за день:						

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: АИ.Здобнов, В.А Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010 г.